

乳幼児の睡眠習慣に関する調査

有倉 祥子* 神川 康子 高桑 幸子**

Investigation of the Sleep of Babies and Infants

Sachiko ARIKURA, Yasuko KAMIKAWA, Sachiko TAKAKUWA

キーワード：乳幼児、生活リズム、睡眠、自立起床

Key word : babies and infants, rhythm of daily life, sleep, wake up by oneself

1. 緒 言

ヒトは本来1日24時間の中で、昼と夜に活動と休息のリズムを同調させて健康な生活を維持してきた。しかし、現代の私たちの生活は、人工的な環境の中で個人の生活スタイルに合わせて自由に活動と休息がコーディネートできるようになってきた。また24時間営業のコンビニエンスストア、IT化、携帯電話等の普及はますます昼と夜の境目を曖昧にしてしまった。これらの人工的、社会的環境が自己管理能力の未熟な子どもたちの生活リズムの乱れを助長し、夜更かしから睡眠時間が減少し成長ホルモンやメラトニン分泌の減少、内的脱同調など健康な生活を阻害しているのではないかと懸念される面も多々ある¹⁾。

このような生活環境の中で現代の子ども達は、おとな社会の影響も受け、塾や稽古事、テレビやゲーム、インターネット等により、夜更かしおよび睡眠不足傾向がますます進行し、極端な夜型化や生活時間の乱れが生じやすくなってきている²⁾。さらに発達段階の様々なストレスも加わり、ストレス蓄積状態のまま精神のコントロールができずにいらいる子どもも増えていることが深刻な社会問題ともなっている。

日本人の就寝時刻は全世代で年々遅くなる傾向にあり、小学生以上の子どもたちでは、適切な睡眠習慣指導がなされなければ、大学生になるまで発達段階とともに就寝時刻は遅くなり、それにともない睡眠時間が短縮し、睡眠不足を感じる割合も高くなっていることをこれまでの研究で明らかにしている³⁾。睡眠習慣のような生活習慣は乳幼児期から確立することが大切であり、それが子どもの体を健康に成長させるだけでなく、心の育ちも豊かにすることもわかってきている⁴⁾。

そこで本論文では、最近の乳幼児の生活習慣や睡眠の実態を明らかにし、その問題点と解決策を見出していくことを目的とした。

2. 調査方法

(1) 調査対象

富山県内の保育所13ヶ所・幼稚園9園を対象とし、0～6歳児を持つ保護者を対象に乳幼児の生活習慣に関する調査の依頼をした。

(2) 調査方法・内容

2003年12月～2004年1月にかけて、前述の富山県内にある保育所・幼稚園の協力のもとに調査用紙を配布・留置きし、後日改めて回収した。調査内容は以下の通りである。

基本的属性・家族構成
記入者自身の睡眠について
対象児の睡眠について
対象児の日常生活について
対象児の食習慣について
対象児の生活習慣や健康状態について
睡眠やアンケートに関する自由筆記

本報告では記入者および乳幼児（対象児）の睡眠に関連する項目について結果を報告する。

表1：対象乳幼児の年齢と性別 (単位：人)

| | 男子 | 女子 | 無回答 | 合計 |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 0～1歳 | 18 | 29 | 1 | 48 |
| 2歳 | 11 | 13 | 1 | 25 |
| 3歳 | 80 | 70 | 2 | 152 |
| 4歳 | 182 | 173 | 4 | 359 |
| 5歳 | 86 | 79 | 0 | 165 |
| 6歳 | 56 | 62 | 1 | 119 |
| 無回答 | 0 | 2 | 18 | 20 |
| 合計 | 433 | 428 | 27 | 888 |

* 富山大学教育学研究科 ** 元富山大学教育学部附属幼稚園教諭

3. 結果および考察

(1) 基本的属性

調査票記入者は男性が3.6%、女性が94.9%、無回答が1.5%とほとんどが女性であり、年齢をみても9割が40歳以下であることから、対象となる乳幼児の母親あるいは父親が回答していることがわかる(図1)。

調査対象児は、4歳が最も多く40.4%、続いて5歳18.6%、3歳17.1%、6歳13.4%となっているが、性別では男児48.8%、女児48.2%とほぼ同数であった。

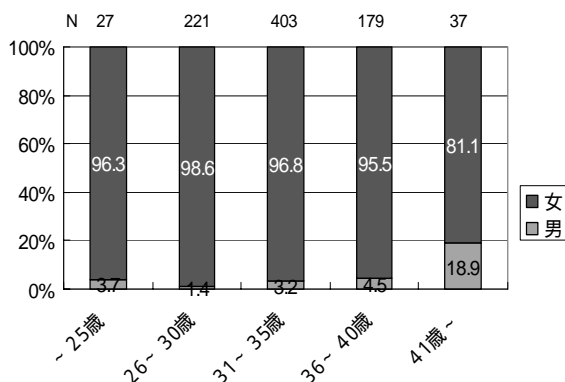


図1：記入者の年齢・性別

(2) 記入者（ほとんどは母親）の睡眠について

記入者の睡眠のとり方は「だいたい規則的」と答える人が75.2%を占め、「いつも規則的」と合わせると86.5%が規則的な睡眠をとっていることがわかる。また就寝時刻は30.4%の人が22時半から23時の間に寝ているが、21時前に寝る親5.2%や24時以降に寝る親8.6%までばらつきがみられる。さらに23時以降に就寝する人は平日が36.0%に対して、休日前夜には47.3%と高い割合を示していることから、平日よりも休日前夜には就寝時刻が遅くなる傾向がみられる。起床時刻をみても、平日は47.7%の人が6時前に起床しているのに対して、休日になると12.2%と減少し、6時半から7時に起きる人が最も多く31.5%を示している。7時以降に起床する人は平日で4.7%に対し、休日になると48.1%と10倍になっている。つまり平日よりも1時間以上遅く起床している人の割合が高く、それに伴い睡眠時間も平日より休日に長くとしていることがわかる。

分断睡眠（睡眠時間が分割される）に関しては有意に乳幼児の年齢と関連し「ほとんど毎日」あるいは「たまにある」と答える親は全体の35.4%で約3人に1人の割合であるが、子どもの年齢が上がるに従って減少していた(図2)。

また記入者に自分の寝つき、熟眠感、満足度、目覚めの気分、目覚め時の疲労感の睡眠評価をしてもらったところ、寝つきが容易と回答した人が48.9%、熟眠感があり深い眠りと回答した人が32.5%と、睡眠の質は良い割合の方が高いが、起床時の満足度や目覚め気分、疲労度に関しては不満37.2%で不快39.8%、目覚めたときの疲労感があると答えた人が42.8%と、悪いと評価する人の割合が良いと評価する人（満足し

ている23.4%、目覚め気分が良い20.4%、疲労感がない23.1%を上回っている。寝つきは良いが、目覚めたときの気分が悪いということは疲れが完全に回復されず、睡眠量（深さ×長さ）が不足していることが推察される。

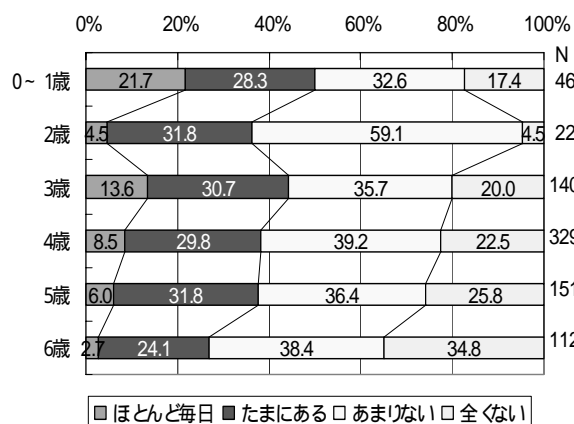


図2：記入者の分断睡眠

P = 0.002

(3) 対象児の睡眠について

対象となる乳幼児の睡眠のとり方は記入者と同様に「だいたい規則的」がもっとも多く72.1%であり、「いつも規則的」と合わせると86.5%を占める。「かなり不規則」、「いつも不規則」の回答は4.1%と割合的には少ないが、今回の対象児888人のうち37人の乳幼児が不規則な睡眠のとり方をしていることになる。年齢別にみると、6歳まで年齢とともに「いつも規則的」と回答する割合が増加し、未就学児の睡眠リズムの確立していく傾向が一応認められた(図3)。

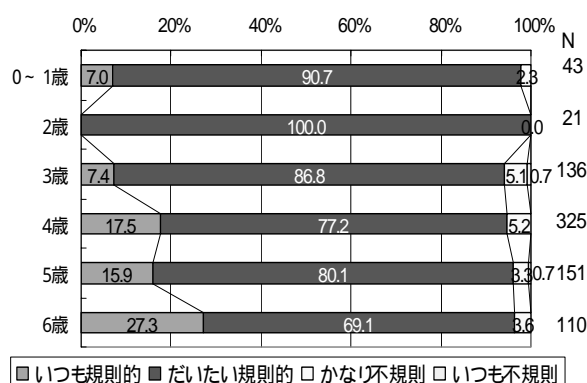


図3：対象児の睡眠の規則性

P = 0.007

乳幼児の就寝時刻をみると、平日では45.8%の子ども達は21時前に就寝している。年齢別にみると2歳児が最も遅寝の傾向が認められるが、これは後述する昼寝をすることと大きく関係していると考えられる。3歳以降に昼寝が減り早寝になる傾向があるが、6歳になるとまた就寝時刻が遅れる傾向にあり、この頃からの生活の夜型化が懸念される(図4)。また休日前夜になると、どの年齢段階でも夜更かしをする傾向が認められ、就寝時刻は21時台が多くなり、平日より1時

間ほど後退している（図5）。起床時刻は、年齢差はみられないが、就寝時刻と同様に休日は平日よりも30分から1時間ほど遅れてピークがある。睡眠時間は平日では10時間前後、休日では10時間以上と、より多くとる割合が高くなっていた。

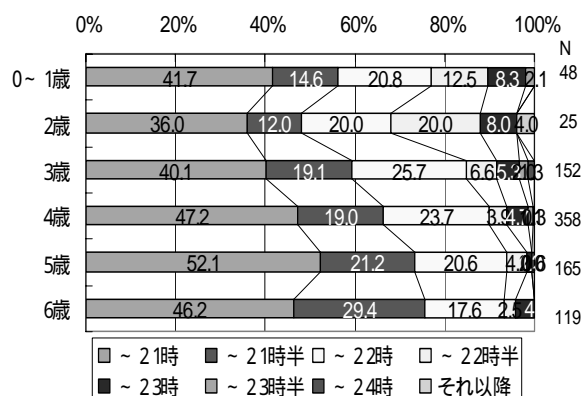


図4：対象児の平日の就寝時刻 P = 0.000

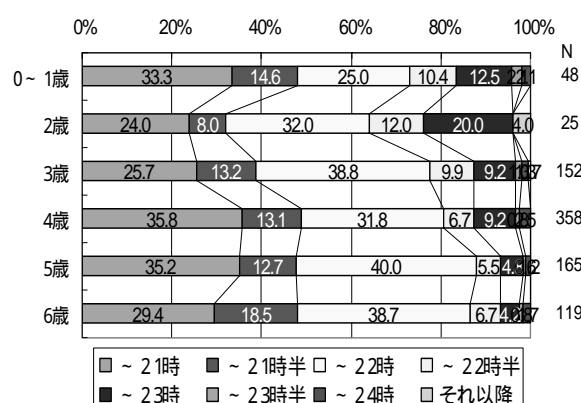


図5：対象児の休日前夜の就寝時刻 P = 0.071

乳幼児の寝るきっかけは、全体で「家の人にもう寝なさい」と言われて」が最も多く39.4%、「いつもの寝る時間になって」が32.7%、「疲れて眠くなって」17.6%、「家族の人が寝るから」9.0%と続く。年齢の低い子どもほど、疲れて眠くなることが多く、年齢が上がるにつれて仕方なく就寝する習慣になっていくことが推察される。

眠たくなる時刻は約半数が21時台であるが、昼寝のせいか23時以降になっても眠たくならない1歳・2歳児も見受けられる（図6）。

乳幼児が寝つくまでの時間は年齢が上がるほど早い傾向がみられるが、これも昼寝の影響か、0歳から2歳までの子どもほど多くの時間を費やしている（図7）。

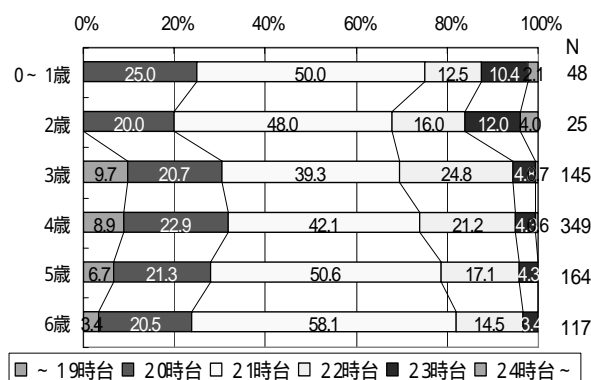


図6：対象児の眠たくなる時刻 P = 0.035

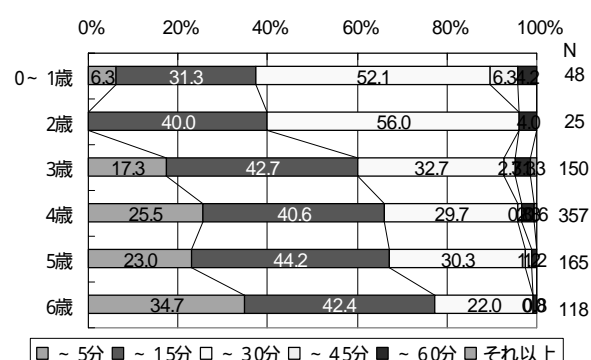


図7：対象児が寝つくまでの時間 P = 0.000

就寝環境として光環境と音環境について質問したところ、部屋の明るさは70.9%の家庭では小さい明かりのみつけており、電気をつけたままという回答は5.3%だった。音環境に関しても72.9%が全くと答えたが、19.9%の家庭では人の声やテレビの音が挙げられ、乳幼児の就寝に配慮されておらず、影響を与えていることが推測される。

次に乳幼児の中途覚醒や夜泣きに関してたずねた。どちらも年齢が上がるにつれて少なくなるが、1歳以下では2歳以上に比べて極端に中途覚醒や夜泣きが多い（図8・図9）。昼夜の睡眠習慣が未確立であることがうかがえ、今後さらに月齢や環境との関連等、詳細な検討が必要である。

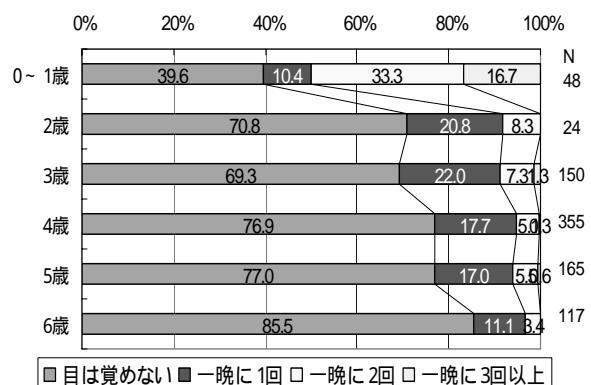


図8：対象児の中途覚醒 P = 0.000

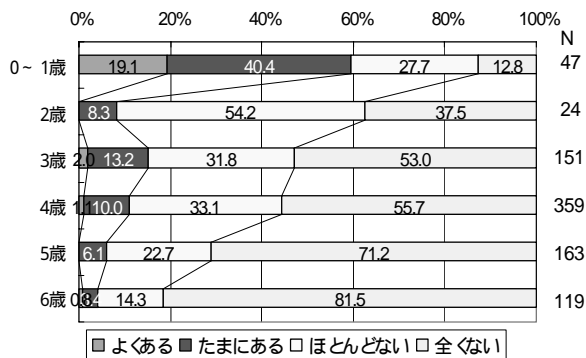


図9：対象児の夜泣き P = 0.000

乳幼児が朝目覚めるきっかけとしては、年齢が上がるにつれて自然に起きる割合が減り、家の人に起こされて起きる子どもが増加する傾向にある。6歳になると自然に起きられる子は23.9%にとどまり、65.0%は家の人に起こされているという結果だった。つまり年齢とともに自立起床ができなくなっていることが明らかとなった（図10）。

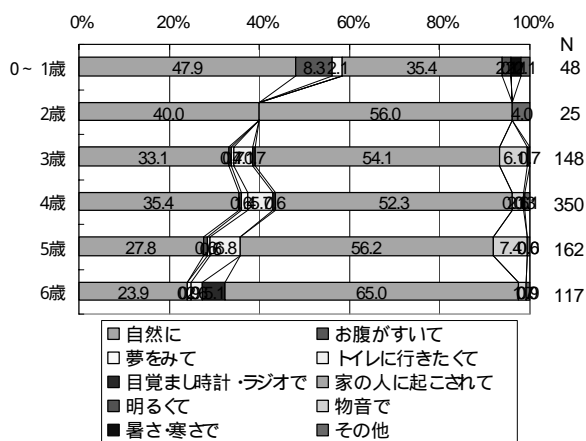


図10：対象児の目が覚めるきっかけ P = 0.000

ところが実際の質問で自立起床をしているかどうかたずねると、している子としていない子が半々であり、親の理解度に多少のずれが生じている（図11）。つまり親が起こしてすぐ起きる場合も自立起床と認識していると思われ、本来の自立起床とはなっていないことがわかる。

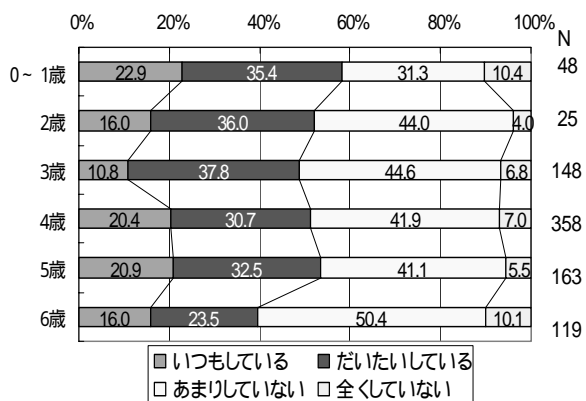


図11：対象児の自立起床 P = 0.249

乳幼児が目覚めて寝具から出る時間は69.3%が5分以内で、合わせて9割以上が15分以内である。乳幼児に必要な睡眠時間の認識は全体で9時間から10時間程度が43.6%と多く10時間以上と答える親も15.7%いるが、9時間以下という認識も32.2%である。

朝からのあくびは全体で「ほとんどない」、「全くない」は合わせて57.9%、「よくある」、「たまにある」が41.2%と半数近くの子どもに朝からのあくびが確認できることは改善すべき点としての課題である。

乳幼児の昼寝に関しては、夜の睡眠に少なくとも影響を及ぼしていることが推測される。今回の調査では保育所で決まった時間帯に昼寝をしていることや3歳・4歳になると昼寝の時間がなくなることに関係し、2歳児までは全員が昼寝をしており、3歳以上になると年齢が上がるにつれて昼寝をしない割合が高く、6歳児では92.4%の子は昼寝をしなくなる（図12）。

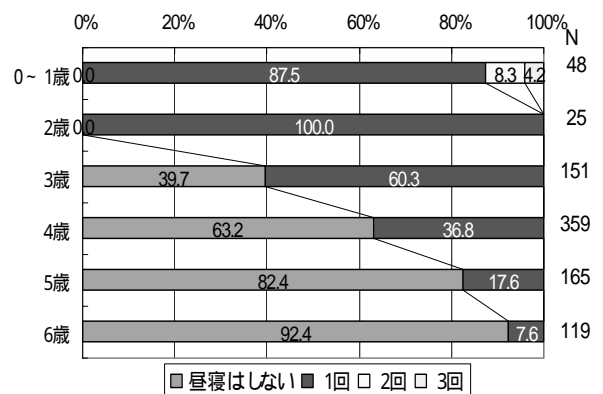


図12：対象児の昼寝の回数 P = 0.000

乳幼児の就寝形態はごく一部（4歳以上の8人のみ個室）を除き、家族の誰かと同じ部屋あるいは同じ寝具で寝ていることがわかる。そのほとんどが母親や父親、兄弟・姉妹と一緒にあり、全体でみると複数回答で母親が85.9%、父親が49.0%、兄弟・姉妹が42.7%という結果であった（図13）。また、母親や父親に関しては乳幼児の年齢による差はみられなかったが、年齢が上がるにつれて兄弟・姉妹と同室になる割合が高くなった。

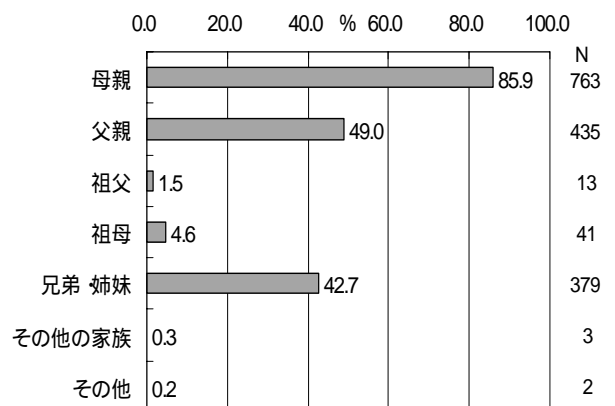


図13：同室・添い寝の状況

乳幼児の睡眠に対する評価を記入者に回答してもらったところ、寝つきや熟眠感に関しては年齢が上がるにつれて睡眠が安定するためか、寝つきも62.3%が容易とし、67.2%が深い眠りを得られていると良い評価がみられる（図14）。目覚めの気分や充足度は年齢による目立った差はみられず、22.5%が目覚め気分を不快と感じ、14.5%は乳幼児の様子から睡眠が不足していると答えている（図15）。乳幼児の睡眠時間が10時間前後必要であると回答し、実際に10時間前後寝ているにもかかわらず朝の目覚めがすっきりしていないということは、親の睡眠と同様に量の問題だけではなく、睡眠の時間帯あるいは睡眠の質に問題があると考えられる。

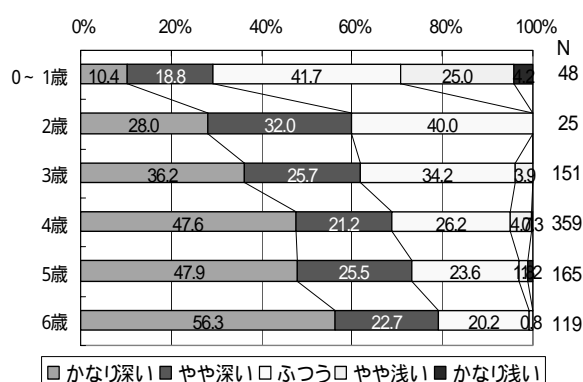


図14：対象児の熟眠感

P = 0.000

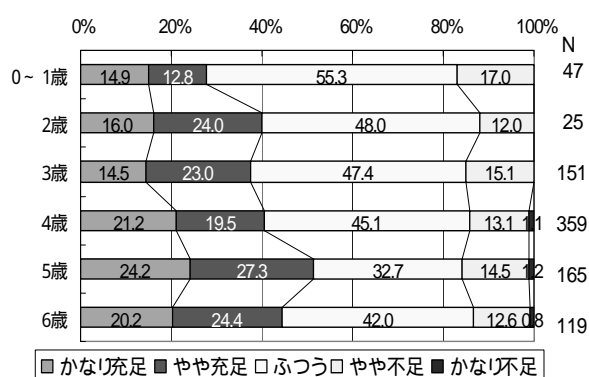


図15：対象児の睡眠の充足度

P = 0.424

（４）睡眠に関する自由記述

アンケートの最後に睡眠に対する悩み、アンケートに関する意見・感想を自由記述してもらった。記入者本人と子どもの睡眠に関する悩みについては全888データのうち32.1%にあたる285人が記載しており、3人に1人が睡眠に対して何らかの興味・関心あるいは悩みを抱えていることがわかった。ここに一部抜粋したものを記す。

<子どもの睡眠について>

・昼寝のせい、子どもの寝つきがとても悪い。・幼稚園で昼寝の時間がないので帰るとき眠そうで、そのまま夜まで寝ないので睡眠時間が足りているか心配だ。・寝る時間が不規則で朝がなかなか起きられない。・親の帰宅時間が遅いこと

が多く、就寝までのスケジュールが全体的に遅くなりがちになる。・夜寝るときに変な癖（母親の髪を触りながら、おっぱいを触りながら、テレビを見ながらなど）があつてなかなかとれない。・平日は保育園に行っているため規則正しいが、休日は乱れてしまう。・眠くなるタイミングが兄弟で合わないことがあつて互いにぐずることがある。・下の子は上の子が寝るまで頑張って起きている。・子どもはたっぷり睡眠時間をとってなかなか一人で起きられない。・習い事のせいでどうしても子どもの睡眠が不足気味になりがちだ。・子どもの歯軋りが気になる。・お漏らしをする。・子どもが必ず2～3回は泣く。・親の仕事帰宅時間に合わせると、夕食も就寝も遅くなる。・もっと一緒に遊んであげたいがお互い睡眠不足になるので、もっと早く寝かせてあげたい。・早く寝させると夫とのコミュニケーションがとれない。・寝なさいと言わないといつまでも遊んで起きている。

<記入者の睡眠について>

・疲れていて早く寝たくても、子どもの生活リズムに合わせないといけない。・眠くてもすぐには眠れない。・長時間眠って朝になってもすっきりと疲れが取れない。・睡眠時間が長くても浅いため満足できない。・一晩に何度も目が覚める。・同じ睡眠時間でも熟眠感や疲労感などが違う。・夫の帰宅によって睡眠が2分割される。・寝つきが悪い。

4. 要約

当研究室ではこれまでも子どもの生活リズムの乱れが心身に及ぼす影響について研究を進め、睡眠習慣の形成が幼少期の早い段階からなされなければ、思春期の中学生段階で著しく睡眠相が後退し、心身への影響やその後の生活自立にも影響を及ぼすことを示唆してきた。しかし、基本的な生活リズムを確立することが重要となる乳幼児期の子どもの様子が明確ではなかったことから、今回乳幼児期までさかのぼり、生活リズムの実態を把握するために調査を行った。結果の概要は次に示すとおりである。

対象となる乳幼児の睡眠のとり方は9割程度が「規則的」とであると答えている。

就寝時刻をみると、平日では約半数の子ども達は21時前に就寝しているが、年齢が上がるにつれて遅れる傾向にあり、乳幼児期からの生活の夜型化が懸念される結果となった。また休日前夜になると平日とリズムが崩れ、就寝時刻が22時前後と後退していることがわかる。起床時刻も就寝時刻と同様に平日よりも遅れてピークがある。

眠り方は幼い子どもほど疲れて眠ることが多いが、年齢が上がるにつれて親に言われて仕方なく就寝する傾向がうかがえる。また眠くなる時刻や寝つくまでの時間は2歳以下の子どもほど遅い傾向にあり、保育所での昼寝の影響ではないかと考えられ、夜の睡眠に少なくとも影響を及ぼしていることが推測された。

乳幼児が目覚めるきっかけとしては年齢が上がるにつれ、自立起床のできる子の割合が減り、家の人に起こされて起き

る子どもが明らかに増加した。

41.2%と半数近くの乳幼児に朝からのあくびが確認され、眠りの改善すべき課題である。

乳幼児の睡眠に対する評価では、寝つきや熟眠感は、年齢が上がるにつれて睡眠が安定するためか、寝つきも容易で、深い眠りが得られている。しかしどの年齢においても、乳幼児の様子から目覚めの気分を不快と感じ、睡眠が不足していると保護者が答えていることは今後の乳幼児の眠りの改善すべき課題である。

また、平日と休日の生活リズムの差や親の睡眠と同様に量の問題だけではなく睡眠の時間帯と質にも問題があると考えられる。

今後の課題として乳幼児の睡眠習慣だけでなく、家族とのかわり、および日常生活や食習慣などの広い範囲での生活習慣や健康状態などに関連付けて検討していきたい。

謝辞：本調査を行うにあたり、調査に協力してくださいました保育所や幼稚園の所長、園長先生をはじめ、先生方、保護者の方々に深く感謝致します。

<引用文献>

- 1) 食べもの文化編集部「なぜ疲れているの？子どもたち」芽ばえ社、p56-60、2002
- 2) 井上昌次郎「子どもの睡眠 早寝早起きホントに必要な？」草土文化、p78-79、1999
- 3) 神川康子「現代の子ども達の生活リズムの乱れが心身の健康に及ぼす影響」科学研究費補助金 研究成果報告書、p50-52、2002
- 4) 佐野勝徳、新開英二「見直そう子育て たて直そう生活リズム」エイデル研究所、p42、2003

<参考文献>

- 1) 神川康子、平井美穂：「子ども達の生活リズムの実態とその問題点」教育アンケート調査年鑑下2000、p879-886、2000
- 2) 「現代と保育」編集部：「乳児の生活リズムと自立」ひとなる書房、2000